



インフルエンザから身を守ろう!

☎総合保健センター☎0422-46-3254

毎年11月ごろから翌年の4月ごろにかけて、インフルエンザが流行します。1月31日には東京都がインフルエンザの流行警報を発表しており、特に今シーズンは成人の患者の割合が高いこと、入院患者は高齢者の割合が高いことが特徴です。流行を最小限に食い止めるため、日頃からの一人一人の予防を心掛けましょう。

どんなふう to 感染するの?

主に感染している人のせきやくしゃみなどのしぶきを吸いこんだり、しぶきに触った手から、口や目などの粘膜にウイルスが付着することで感染します。

感染するとどんな症状が出るの?

風邪をひくと発熱・鼻水・せき・くしゃみなどの症状が一般的です。一方、代表的な感染症であるインフルエンザではこれらの風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・筋肉痛・関節痛・倦怠感などの全身症状が強く現れます。また、乳幼児・高齢者・妊娠中の方、慢性の病気を持っている方は重症化する場合があるため注意が必要です。

インフルエンザを予防するには?

◆十分な手洗い

- ①流水で手首まで洗いましょう。
- ②せっけんをよく泡立てて15秒くらいかけて洗いましょう。
- ③せっけんをきれいに洗っておきましょう。
- ④洗ったあとは水分を十分に拭き取りましょう。



◆マスク

- ①発熱、せき、くしゃみなどの症状のある人が身近にいたら、マスクを着けてもらいましょう。
- ②せき、くしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を覆い、ほかの人から1~2m以上離れましょう。
- ③鼻汁、たんなどを含んだティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱やビニール袋に入れて捨てましょう。



インフルエンザに感染してしまったら?

◆医療機関の受診方法

インフルエンザは、都内全ての一般医療機関で受診できます。感染拡大を防ぐため、事前に電話で受診時間や受診方法などの指示を受け、受診時にはマスクを着けてください。

◆休養と水分

できるだけ安静にし、十分な睡眠と栄養を取り体力をつけることが必要です。また、空気中のウイルスの活動を抑えるために、室内の湿度を60~70%に保つように心がけてください。また、水分を十分に補い、脱水症状を予防しましょう。

◆せきエチケット

せきやくしゃみが出るときは、周囲の人が感染しないように、マスクを着けて「せきエチケット」を守りましょう。

※38度以上の発熱などの症状があり、健康に不安がある方は、速やかに医療機関にご相談ください。

市ホームページにバナー広告を掲載しませんか

☎秘書広報課広報係☎内線2134

市ホームページは、月の平均アクセス数が約15万件と大変多くの方々に利用されており、効果的にPRできる広告媒体です。また、利用頻度の高い生活情報を分野ごとに集約した「6つのサブトップページ」や「施設案内」「事業者向け情報」では、より対象を絞り込んだ広告展開が可能です。この機会にぜひバナー広告の掲載をご検討ください。

◆広告の掲載料

◇トップページ

＝1枠につき月額30,000円

◇サブトップページ、施設案内、事業者向け情報＝1枠につき月額20,000円

※12カ月連続した掲載申し込みの場合は、1カ月分の掲載料を割り引きます。



パブリックコメント実施中

—みなさんのご意見をお寄せください—

「三鷹市地域防災計画(改定素案)」

☎防災課☎内線2283

市では、災害時に市、防災機関、事業所、市民が総力を結集して被害を食い止め、市民の生命・財産を守るため、「三鷹市地域防災計画」を策定しています。

この計画について、国の防災基本計画・東京都地域防災計画の修正内容、平成24年4月に東京都が新たに公表した「首都直下地震等による東京の被害想定」(※)などを踏まえ、改定を進めています。

※震源の異なる4つの地震の被害を試算したもの。三鷹市ではほとんどの被害項目が「多摩直下地震」(マグニチュード7.3)のケースで最大とされています。

三鷹市地域防災計画(改定素案)の概要

都の被害想定(多摩直下地震のケース)を基本として市の想定を見直し、併せて過去の教訓や社会経済情勢の変化、市民のみなさんや市議会などの各種提言を可能な限り反映させるとともに、市内でも震度5弱を記録した東日本大震災では、建物被害、帰宅困難者の発生、計画停電や水道水への放射性物質混入、被災地や避難者への支援など、2カ月半にわたり市災害対策本部を設置し対応したことから、その教訓を十分に反映させています。

また、災害対策基本法の改正などを踏まえ、防災政策・方針の決定過程や防災の現場への女性の参画を拡大するとともに、女性や災害時要援護者に配慮した防災対策を推進するほか、市民の自助と地域の共助、市災害対策本部の活動態勢、情報収集連絡体制、

交通・輸送、救助・救急・医療、広域応援やボランティアとの連携、帰宅困難者対策、避難対策などの最新の知見や技術を踏まえて改定します。

改定のポイント

- ◆大地震など、起こり得るさまざまな事態に迅速・確実に対応するため、市民の防災力と行政の危機管理能力向上を図ります。
- ◆市の各個別計画との整合性を図るとともに、第4次三鷹市基本計画の「災害に強いまちづくり」の実現を目指します。
- ◆防災施策ごとに予防・応急・復旧対策を記述し、役割分担と責任を明確化して防災対策を進める指針とします。
- ◆市民と地域の防災力向上を最重点課題とし、自助と共助による予防・応急対策を一層推進します。
- ◆災害規模が大きいほど、市単独の応急対策には限界があるため、広域応援体制を踏まえて都の計画との整合性を図り、支援を受ける体制(受援体制)の構築を目指します。

みなさんのご意見をお寄せください

3月3日(日)(必着)までに、住所、氏名、電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)を記入し、持参または郵送・ファクス・電子メールで「〒181-8555防災課」(市役所3階)・☎0422-45-1190・✉bousai@city.mitaka.tokyo.jpへ

「三鷹市地域防災計画(改定素案)」の全文は市ホームページからご覧になれるほか、防災課、相談・情報センター(市役所2階)、市政窓口、市民協働センターで配布しています。また、図書館でも閲覧できます。



パブリックコメント 市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民のみなさんから意見を求め、いただいた意見を考慮しながら政策を決定すること。